



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	PPG (Préparation Physique Généralisée) 10 à 15 min
Séance	Travail chronométré : Aller-retour avec Power bag Passage du banc Montées de marche x 10 à l'aide d'un step Porté de charge de 10 kg à 1,60m
Nombre de répétitions	10 séries
Temps de récupération entre chaque série	1 min et ... Pensez à bien vous hydrater !!!
Fin de séance	Retour au calme avec étirements